

beurer

BF 400 / 410 Signature Line



RO Cântar de diagnoză
Instrucțiuni de utilizare

EAC CE



Citiți cu atenție prezentele instrucțiuni de utilizare, păstrați-le pentru consultarea ulterioară, puneți-le la dispoziția altor utilizatori și respectați indicațiile.

Conținut

1. Pachet de livrare.....	2	8. Utilizare.....	7
2. Explicația simbolurilor	3	9. Curățarea și întreținerea	10
3. Utilizarea conform destinației	4	10. Ce este de făcut în cazul în care apar probleme?	10
4. Indicații de avertizare și de siguranță	4	11. Eliminarea ca deșeu	11
5. Descrierea aparatului.....	6	12. Date tehnice	11
6. Punerea în funcțiune.....	6	13. Garanție/Service.....	11
7. Setarea datelor utilizatorului.....	6		

Prezentare

Funcțiile aparatului

Acest cântar digital este utilizat pentru cântărire și diagnosticarea stării dumneavoastră fizice.

Acesta este destinat utilizării proprii în domeniul privat.

Cântarul dispune de următoarele funcții, care pot fi utilizate de până la 10 persoane:

- Măsurarea greutății corporale și a IMC-ului,
- Determinarea procentului de țesut adipos,
- Procentul de apă din organism,
- Procentul de țesut muscular,
- Masa osoasă,
- Rata metabolică de bază și rata metabolică activă.

Cântarul dispune de următoarele funcții suplimentare:

- Comutarea între kilogram „kg”, livră „lb” și stone „st”,
- Funcția de oprire automată,
- Afișarea necesității de înlocuire a bateriei în cazul bateriilor descărcate,
- Detectarea automată a utilizatorului.

Principiul de măsurare

Acest cântar funcționează pe baza principiului B.I.A., analiza impedanței bioelectrice. Astfel, este posibilă o determinare a procentelor aferente organismului în decurs de câteva secunde prin intermediul unui curent electric foarte slab și complet inofensiv.

Prin această măsurare a rezistenței electrice (impedanță) și prin includerea în calcul a constantelor, respectiv valorilor individuale (vârstă, înălțime, sex, grad de activitate) pot fi determinate procentul de țesut adipos și alte valori ale organismului. Țesutul muscular și apa prezintă o conductibilitate electrică bună și, prin urmare, o rezistență redusă. Oasele și țesutul adipos în schimb, prezintă o conductibilitate redusă, deoarece celulele adipoase și oasele, având o rezistență foarte ridicată, pot conduce o cantitate foarte redusă a curentului electric.

Aveți în vedere faptul că valorile calculate de cântarul de diagnoză reprezintă numai o aproximare a valorilor de analiză medicală reale ale organismului. Numai un medic specialist poate obține o determinare exactă a țesutului adipos, a apei din organism, a procentului de țesut muscular și a structurii osoase, cu ajutorul metodelor medicale (de exemplu, tomografie computerizată).

1. Pachet de livrare


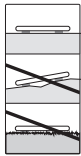
Verificați aparatul pentru a vă asigura că starea ambalajului este ireproșabilă și conținutul este complet. Înainte de utilizare, asigurați-vă că aparatul și accesoriile nu prezintă defecțiuni vizibile și că sunt îndepărtate toate materialele de ambalare. În cazul în care aveți îndoieli, nu utilizați aparatul și adresați-vă comerciantului dumneavoastră sau contactați departamentul de service la adresa indicată.

- Cântar de diagnoză BF 400, resp. BF 410
- 3 x baterii de 1,5 V, tip AAA
- Prezentele instrucțiuni de utilizare

2. Explicația simbolurilor

Pe aparat, în instrucțiunile de utilizare, pe ambalaj și pe plăcuța de identificare a aparatului sunt utilizate următoarele simboluri:

	Avertizare Indicație de avertizare privind pericolele de accidentare sau riscurile pentru sănătatea dumneavoastră		
	Atenție Indicație de siguranță privind posibile daune la nivelul aparatului/accesoriilor		
	Informație privind produsul Indicație privind informații importante		
	Citiți instrucțiunile		
	Eliminare în conformitate cu prevederile Directivei WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment) privind deșeurile de echipamente electrice și electronice		
	Nu eliminați la gunoierul menajer baterii care conțin substanțe nocive		
	Separați componentele ambalajului și eliminați-le conform reglementărilor locale.		
	Marcaj pentru identificarea materialului de ambalare. A = Abrevierea pentru material, B = Numărul materialului: 1-7 = Material plastic, 20-22 = Hârtie și carton		
	Marcaj CE Acest produs îndeplinește cerințele directivelor europene și naționale în vigoare.		
	marcaj de evaluare a conformității pentru Regatul Unit		
	S-a demonstrat că produsele îndeplinesc cerințele reglementărilor tehnice ale Uniunii Economice Eurasiatice (UEE).		
	Nu este permisă utilizarea aparatului de către persoane cu implanturi medicale (de exemplu, stimulator cardiac). În caz contrar, funcționarea acestora poate fi afectată.		
	Producător		
	Separați produsul și componentele ambalajului și eliminați-le în conformitate cu reglementările locale.		
	Simbolul Importator		
	Nu supuneți cântarul la o greutate mai mare de 200 kg / 440 lb / 31 st.		Pericol de alunecare: Nu vă urcați pe cântar cu picioarele umede.
			

	<p>Pericol de răsturnare: Stați central pe suprafața cântarului.</p>		<p>Poziționați cântarul pe o suprafață plană. Nu utilizați pe covor.</p>
---	--	--	--

3. Utilizarea conform destinației

Aparatul este destinat exclusiv cântării persoanelor și înregistrării datelor de dumneavoastră personale de fitness. Aparatul este destinat exclusiv uzului propriu, nu uzului medical sau comercial.

4. Indicații de avertizare și de siguranță



AVERTIZARE

- **Cântarul nu trebuie utilizat de către persoane cu implanturi medicale (de exemplu, stimulator cardiac). În caz contrar, funcționarea acestora poate fi afectată.**
- A nu se utiliza în timpul sarcinii.
- Nu vă urcați niciodată pe cântar pe marginea exterioară: Pericol de răsturnare!
- În cazul înghițirii bateriilor, acestea vă pot pune în pericol viața. Nu lăsați bateriile și cântarul la îndemâna copiilor mici. În cazul înghițirii unei baterii, apelați imediat la ajutor medical.
- Nu lăsați ambalajul la îndemâna copiilor (pericol de sufocare).
- Atenție! Nu vă urcați pe cântar cu picioarele ude și nu călcați pe cântar dacă suprafața acestuia este umedă – pericol de alunecare!



Indicații de siguranță privind manipularea bateriilor

- Introduceți întotdeauna bateriile corect, ținând cont de polaritatea acestora (+/-). Mențineți bateriile curate, în stare uscată și departe de apă. Alegeți întotdeauna tipul de baterie corect.
- Nu scurtcircuitați niciodată bateriile și contactele de la nivelul compartimentului pentru baterii.
- Nu încărcați, nu descărcați forțat, nu supraîncălziți, nu demontați, nu deformați, nu încapsulați și nu modificați niciodată bateriile.
- Nu sudați sau nu lipiți niciodată bateriile.
- Nu utilizați niciodată simultan baterii (noi și uzate) de la fabricanți diferiți ori cu o capacitate, dimensiune și tip diferite în interiorul unui aparat.
- **Pericol de explozie!** Nerespectarea punctelor menționate poate duce la vătămări, supraîncălzire, scurgere, aerisire, rupere, explozie sau foc.
- Dacă una dintre baterii s-a scurs, puneți-vă mănuși de protecție și curățați compartimentul pentru baterii cu o lavetă uscată.
- În cazul în care lichidul din celula bateriei intră în contact cu pielea sau ochii, clătiți locurile afectate cu apă și căutați ajutor de specialitate.
- **Pericol de înghițire!** Nu lăsați bateriile la îndemâna copiilor. În caz de înghițire, solicitați imediat asistență medicală.
- Nu lăsați niciodată copiii să schimbe bateriile dacă nu sunt supravegheați de un adult.
- Depozitați bateriile la distanță de obiecte din metal, în încăperi bine aerisite, uscate și răcite.
- Nu expuneți niciodată bateriile la raze directe ale soarelui sau la ploaie.
- În cazul unei perioade mai lungi de neutilizare, scoateți bateriile din aparat.
- Eliminați imediat ca deșeu bateriile descărcate, în mod corespunzător. Nu eliminați niciodată bateriile ca deșeu în foc.
- În timpul eliminării ca deșeu, depozitați bateriile separat de diferitele sisteme electrochimice.



Indicații generale

- Aveți în vedere faptul că există posibilitatea unor toleranțe de măsurare având o cauză tehnică, deoarece cântarul nu este calibrat pentru uzul profesional sau medical.
- Sarcina admisă a cântarului este de maxim 200 kg (440 lb/31 st). În cazul măsurării greutatei și la determinarea masei osoase, rezultatele sunt afișate în intervale de 100 g (0,2 lb / 0-19 st: 0,2 lb; 20-31 st: 1 lb).

- Rezultatele măsurării procentului de grăsime corporală, apă din organism și țesut muscular sunt afișate în intervale de 0,1 %.
- Necesarul de calorii este afișat în intervale de 1 kcal.
- În starea de livrare, cântarul este reglat la unitățile de măsură „cm” și „kg”.
- Poziționați cântarul pe o suprafață plană, rezistentă; o pardoseală solidă este condiția esențială pentru o măsurare corectă.
- Reparațiile pot fi efectuate exclusiv de către serviciul pentru clienți Beurer sau de către comercianții autorizați. Înainte de a face o reclamație, verificați bateriile și înlocuiți-le, dacă este cazul.

Depozitare și întreținere

Exactitatea valorilor măsurate și durata de viață a aparatului depind de manipularea atentă a acestuia:



ATENȚIE

- Aparatul trebuie curățat periodic. Nu utilizați agenți de curățare puternici și nu țineți niciodată aparatul sub apă.
- Asigurați-vă că acest cântar nu intră în contact cu lichide. Nu scufundați niciodată cântarul în apă. Nu spălați niciodată cântarul sub jet de apă.
- Nu așezați obiecte pe cântar atunci când nu îl utilizați.
- Nu acționați cântarul cu forța sau cu obiecte ascuțite.
- Nu expuneți cântarul la temperaturi ridicate sau la câmpuri electromagnetice puternice (de exemplu telefoane mobile).
- Protejați aparatul de șocuri, umezeală, praf, substanțe chimice, fluctuații puternice de temperatură și surse de căldură prea apropiate (cuptoare, calorifere).

Recomandări generale

- Cântăriți-vă pe cât posibil la aceeași oră (cel mai indicat dimineața), după ce mergeți la toaletă, pe stomacul gol și fără îmbrăcăminte, pentru a obține rezultate comparabile.
- Important la măsurare: Determinarea masei de grăsime corporală trebuie efectuată numai în picioarele goale și, pentru a obține rezultate eficiente, poate fi realizată cu tălpile ușor umede. Atunci când tălpile sunt complet uscate sau dacă sunt acoperite pe suprafețe extinse de bătători se pot obține rezultate nesatisfăcătoare, întrucât conductibilitatea în acest caz este prea redusă.
- În timpul procesului de măsurare stați drept și nemișcat.
- După un efort fizic neobișnuit, așteptați câteva ore înainte de a vă cântări.
- După trezirea din somn, așteptați aproximativ 15 minute înainte de a vă cântări pentru a permite apei din organism să se distribuie proporțional.
- Prezintă importanță numai tendința pe termen lung. De regulă, diferențele de greutate pe termen scurt înregistrate în numai câteva zile se datorează pierderii de lichide; apa din organism joacă un rol important pentru sănătate.



Restricții

La determinarea masei de grăsime corporală și a celorlalte valori pot fi obținute rezultate anormale și neplauzibile în cazul:

- copiilor care nu au împlinit aproximativ 10 ani,
- sportivilor profesioniști și al culturistilor,
- persoanelor cu stare febrilă, sub tratament cu dializă, cu simptome de edem sau osteoporoză,
- persoanelor care se tratează cu medicamente pentru afecțiuni cardiovasculare (pentru cord și sistemul vascular),
- persoanelor care iau medicamente vasodilatatoare sau vasoconstrictoare,
- persoanelor cu anomalii anatomice grave la nivelul oaselor cu privire la înălțimea corpului (lungimea oaselor considerabil redusă sau mărită).

5. Descrierea aparatului

Privire de ansamblu

1. Electrozi
2. Tasta „În jos”  (buton frontal)
3. Tasta Set **SET** (buton frontal)
4. Tasta „În sus”  (buton frontal)
5. Display



6. Punerea în funcțiune

Introducerea bateriilor

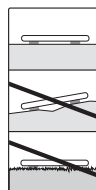
Scoateți bateriile din ambalajul de protecție și introduceți bateriile în cântar, ținând cont de polaritatea acestora (partea posterioară a cântarului). În cazul în care cântarul nu funcționează, scoateți complet bateriile și introduceți-le din nou.

Schimbarea unității de măsură pentru greutate

În starea de livrare, cântarul este reglat la unitatea de măsură „kg”. Apăsați scurt suprafața de călcat (cca. 1–2 secunde) pentru a porni cântarul. Așteptați până când se afișează „0.0 kg”. Pe partea din spate a cântarului se află o tastă, cu care puteți comuta tipul afișajului la „livră” și „Stones” (lb, st).

Amplasarea cântarului


Amplasați cântarul pe o suprafață fixă plană, rezistentă; stabilitatea reprezintă condiția esențială pentru o măsurare corectă.



7. Setarea datelor utilizatorului

Pentru a putea determina procentul de țesut adipos și alte valori ale organismului dumneavoastră, trebuie să introduceți și să memorați datele personale.

Cântarul dispune de 10 locații de memorare pentru utilizatori în care puteți salva și accesa din nou setările dumneavoastră personale și ale membrilor familiei.

- **Poziționați cântarul pe o suprafață plană rezistentă; o pardoseală solidă este condiția esențială pentru o măsurare corectă.**
- Apăsați scurt suprafața de călcat (cca. 1–2 secunde) pentru a porni cântarul. Așteptați până când se afișează „0.0 kg”.
- Inițializați setarea cu tasta **SET**. Pe ecran luminează intermitent primul spațiu de memorare.
- Selectați cu tasta  spațiul de memorare dorit și confirmați cu tasta **SET**.
- Acum puteți efectua următoarele setări:

Datele utilizatorului	Valori setate
Utilizator/Persoane	P-1 până la P-10
Înălțime	100 până la 220 cm (3' 3,5" până la 7' 2,5")
Vârstă	10 până la 100 ani
Sex	masculin (♂), feminin (♀)
Grad de activitate	1 până la 5

Grade de activitate

La alegerea gradului de activitate este decisivă aprecierea pe termen mediu și lung.

Grad de activitate	Activitate fizică
1	Lipsă.
2	Redusă: efort fizic ușor și cu frecvență redusă (de exemplu, plimbări, activități ușoare de grădinarit, exerciții de gimnastică).
3	Medie: efort fizic, de cel puțin 2 până la 4 ori pe săptămână, a câte 30 de minute.
4	Ridică: Efort fizic, de cel puțin 4 până la 6 ori pe săptămână, a câte 30 de minute.
5	Foarte intensă: efort fizic intens, antrenament intens sau muncă fizică, zilnic, a câte cel puțin 1 oră.

- Modificarea valorilor: Apăsăți sau, pentru o parcurgere rapidă, țineți apăsată tasta \wedge sau \vee .
- Confirmarea intrărilor: Apăsăți tasta **SET**.
- După setarea valorilor, pe display apare „0.0 kg”.
- Urcăți acum **desculț** pe cântar atât timp cât este afișat „0.0 kg”.
- După măsurarea greutateii se afișează IMC, țesutul adipos (BF), apa, procentul de țesut muscular, masa osoasă, BMR și AMR

i **Indicație:** Greutatea măsurată a fost repartizată acum utilizatorului selectat și a fost salvată. Această acțiune este necesară pentru recunoașterea automată a utilizatorului.

8. Utilizare

8.1 Realizarea măsurătorii

Așezați cântarul pe o podea fixă netedă; stabilitatea reprezintă condiția esențială pentru o măsurare corectă.

Măsurarea greutateii, efectuarea diagnosticării

Urcăți-vă desculț pe cântar și, distribuind greutatea pe ambele picioare, stați nemișcat pe electrozi.

i **Indicație:** În cazul în care purtați șosete în timpul efectuării unei măsurători, rezultatul măsurătorii nu este corect.

Cântarul începe imediat măsurarea. Pentru început este afișată greutatea.

Dacă a fost repartizat un utilizator, sunt afișate BMI, BF, apa, musculatura, osatura, BMR și AMR.

Apar următoarele mesaje:

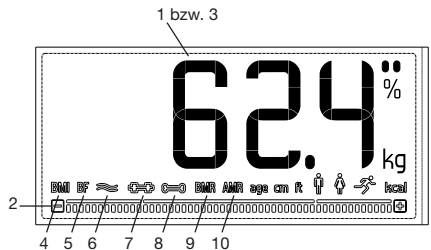
1. Greutatea în kg
2. Măsurarea BIA și bare de interpretare
3. Memoria de utilizator (de ex. „U1”)
4. IMC
5. Grăsimea corporală în % (BF)
6. Apa din organism în % \approx
7. Procent de țesut muscular, în % \square
8. Masa osoasă în kg \square
9. Rata metabolică de repaos în kcal (BMR)
10. Rata metabolică activă în kcal (AMR)

i **Indicație:** În cazul în care există doi sau mai mulți utilizatori care pot fi identificați, afișajul de pe display comută între utilizatori. Apăsăți tasta **SET** pentru a selecta utilizatorul.

În cazul în care nu este identificat niciun utilizator, se afișează numai greutatea și „U -”. Apoi, cu tastele \wedge/\vee puteți selecta utilizatorul.

Măsurați numai greutatea

Nu vă urcați încălțat pe cântar. Stați liniștit(ă) pe cântar distribuind greutatea pe ambele picioare. Cântarul începe imediat măsurarea.



Oprirea cântarului

Cântarul se deconectează automat.

8.2 Interpretarea rezultatelor

Pentru o clasificare simplă și ușor de înțeles, valorile dumneavoastră sunt interpretate direct pe display.

Procentul de țesut adipos

Următoarele valori ale țesutului adipos în % sunt orientative (pentru alte informații, vă rugăm să vă adresați medicului dumneavoastră!).

Bărbat

Vârstă	mic	normal	moderat	mare
10–14	<11 %	11–16 %	16,1–21 %	>21,1 %
15–19	<12 %	12–17 %	17,1–22 %	>22,1 %
20–29	<13 %	13–18 %	18,1–23 %	>23,1 %
30–39	<14 %	14–19 %	19,1–24 %	>24,1 %
40–49	<15 %	15–20 %	20,1–25 %	>25,1 %
50–59	<16 %	16–21 %	21,1–26 %	>26,1 %
60–69	<17 %	17–22 %	22,1–27 %	>27,1 %
70–100	<18 %	18–23 %	23,1–28 %	>28,1 %

Femeie

Vârstă	mic	normal	moderat	mare
10–14	<16 %	16–21 %	21,1–26 %	>26,1 %
15–19	<17 %	17–22 %	22,1–27 %	>27,1 %
20–29	<18 %	18–23 %	23,1–28 %	>28,1 %
30–39	<19 %	19–24 %	24,1–29 %	>29,1 %
40–49	<20 %	20–25 %	25,1–30 %	>30,1 %
50–59	<21 %	21–26 %	26,1–31 %	>31,1 %
60–69	<22 %	22–27 %	27,1–32 %	>32,1 %
70–100	<23 %	23–28 %	28,1–33 %	>33,1 %

În cazul sportivilor se observă adeseori o valoare mai mică. În funcție de tipul de sport practicat, de intensitatea antrenamentului și de constituția fizică, pot fi atinse valori mai mici decât valorile de referință stabilite. Vă rugăm să aveți în vedere faptul că, în cazul unor valori extrem de mici, pot exista riscuri pentru sănătate.

Procentul de apă din organism

Procentul de apă din organism în % este cuprins în mod normal în următoarele intervale:

Bărbat

Vârstă	nesatisfăcătoare	corespunzătoare	foarte bine
10–100	<50 %	50–65 %	>65 %

Femeie

Vârstă	nesatisfăcătoare	corespunzătoare	foarte bine
10–100	<45 %	45–60 %	>60 %

Țesutul adipos conține relativ puțină apă. De aceea, în cazul persoanelor cu un procent ridicat de țesut adipos, procentul de apă din organism se poate afla sub valorile de referință. În cazul sportivilor de performanță, valorile de referință pot fi depășite ca urmare a procentului redus de țesut adipos și a procentului ridicat de țesut muscular.

Determinarea procentului de apă din organism cu ajutorul acestui cântar nu are rolul de a formula concluzii medicale referitoare, de exemplu, la reținerile de apă în funcție de vârstă. Dacă este cazul, adresați-vă medicului dumneavoastră. În principiu, obiectivul este acela de a obține un procent cât mai ridicat de apă în organism.

Procentul de țesut muscular

Procentul de țesut muscular în % este cuprins în mod normal în următoarele intervale:

Bărbat

Vârstă	mic	normal	mare
10–14	<44 %	44–57 %	>57 %
15–19	<43 %	43–56 %	>56 %
20–29	<42 %	42–54 %	>54 %
30–39	<41 %	41–52 %	>52 %
40–49	<40 %	40–50 %	>50 %
50–59	<39 %	39–48 %	>48 %
60–69	<38 %	38–47 %	>47 %
70–100	<37 %	37–46 %	>46 %

Femeie

Vârstă	mic	normal	mare
10–14	<36 %	36–43 %	>43 %
15–19	<35 %	35–41 %	>41 %
20–29	<34 %	34–39 %	>39 %
30–39	<33 %	33–38 %	>38 %
40–49	<31 %	31–36 %	>36 %
50–59	<29 %	29–34 %	>34 %
60–69	<28 %	28–33 %	>33 %
70–100	<27 %	27–32 %	>32 %

Masa osoasă

Oasele noastre sunt supuse, asemenea întregului nostru organism, proceselor naturale de dezvoltare, degradare și îmbătrânire. Masa osoasă crește rapid la vârsta copilăriei și ajunge la nivelul maxim între 30 și 40 de ani. Odată cu înaintarea în vârstă, masa osoasă scade. Prin intermediul unei alimentații sănătoase (în special calciu și vitamina D) și prin mișcare periodică, puteți amâna această degradare în mod considerabil. Cu ajutorul dezvoltării musculare specifice, puteți îmbunătăți în mod suplimentar stabilitatea sistemului dumneavoastră osos. Aveți în vedere faptul că acest cântar nu determină masa osoasă completă, ci numai cantitatea de minerale în țesutul osos (fără conținutul de apă și substanțe organice). Masa osoasă poate fi influențată foarte puțin, dar variază totuși în limita factorilor de influență (greutate, înălțime, vârstă, sex). Nu există directive și recomandări recunoscute.



ATENȚIE:

Vă rugăm să nu confundați masa osoasă cu densitatea osoasă.

Densitatea osoasă poate fi determinată numai printr-o examinare medicală (de exemplu, tomografie computerizată, ultrasunete). Prin urmare, nu sunt posibile diagnosticări privind modificările oaselor și duritatea osoasă (de exemplu, osteoporoză) cu ajutorul acestui cântar.

BMR

Rata metabolică de bază (BMR = Basal Metabolic Rate) reprezintă cantitatea de energie necesară organismului în condițiile unui repaos total pentru menținerea funcțiilor sale de bază (de exemplu, în cazul în care petreceți 24 de ore în pat). Această valoare este influențată în principal de greutate, înălțime și vârstă.

La cântarul de diagnostic, aceasta este afișată cu unitatea de măsură kcal/zi, fiind calculată în baza formulei Harris-Benedict recunoscute științific.

Această cantitate de energie este necesară organismului dumneavoastră în orice situație și trebuie pusă la dispoziția organismului prin hrană. În cazul în care, pe termen lung, aportul de energie este mai mic, pot apărea efecte nocive asupra sănătății.

AMR

Rata metabolică activă (AMR = Active Metabolic Rate) reprezintă cantitatea de energie necesară organismului zilnic în stare activă. Consumul de energie al omului crește progresiv cu intensitatea activității fizice și este determinat cu ajutorul cântarului de diagnostic în funcție de gradul de activitate setat (1–5).

Pentru a menține greutatea actuală, organismul trebuie alimentat cu energia consumată prin hrana și lichidele consumate.

În cazul în care cantitatea de energie alimentată este mai redusă pe termen lung decât cea consumată, organismul preia diferența în principal din țesuturile adipoase, ceea ce conduce la scăderea greutății.

În cazul în care cantitatea de energie alimentată este mai ridicată pe termen lung decât rata metabolică activă (AMR) calculată, organismul nu poate arde excedentul de energie, iar acest excedent se depune sub formă de grăsime, ceea ce determină o creștere în greutate.

Legătura temporală a rezultatelor



Indicație: Aveți în vedere faptul că prezintă importanță numai tendința pe termen lung. Oscilațiile de greutate pe termen scurt în decursul câtorva zile sunt de cele mai multe ori determinate numai de pierderea de lichide.

Semnificația rezultatelor depinde de modificările greutății generale și ale procentelor țesutului adipos, ale apei din organism și ale procentului de țesut muscular, precum și de durata realizării acestor modificări. Trebuie să diferențiați între schimbările rapide în decurs de câteva zile și schimbările pe termen mediu (în decurs de săptămâni) și lung (luni).

O regulă de bază este că schimbările pe termen scurt ale greutății reflectă aproape exclusiv schimbări ale procentului de apă din organism, în vreme ce schimbările pe termen mediu sau lung pot viza, de asemenea, procentul țesutului adipos și muscular.


- Dacă greutatea scade pe termen scurt, dar procentul de țesut adipos crește sau rămâne constant, ați pierdut numai o cantitate de apă – de exemplu după un antrenament, un tratament la saună sau o dietă care nu provoacă decât pierderea rapidă în greutate.
- În cazul în care greutatea crește pe termen mediu, procentul de țesut adipos scade sau rămâne constant, este posibil să se fi produs în schimb masă musculară valoroasă.
- Dacă greutatea și procentul de țesut adipos scad concomitent, dieta dumneavoastră funcționează – pierdeți țesut adipos.

- Puteți susține dieta dumneavoastră în mod ideal prin activități fizice, antrenamente de fitness sau de forță. Astfel vă puteți mări procentul de țesut muscular pe termen mediu.
- Țesutul adipos, apa din organism sau procentul de țesut muscular nu trebuie însumate (țesutul muscular conține și componente ale apei din organism).

8.3. Funcții suplimentare

Alocarea utilizatorului

Este posibilă o alocare a utilizatorului pentru maxim 10 utilizatori înregistrați ai cântarului la o cântărire în scop de diagnosticare (descurt).

La o nouă cântărire, cântarul repartizează rezultatele utilizatorului a cărei ultimă valoare măsurată memorată este cuprinsă în limita de +/- 3kg. În cazul în care există doi sau mai mulți utilizatori care pot fi identificați, afișajul de pe display comută între utilizatori. Apăsați tasta  pentru a selecta utilizatorul.

Ștergerea datelor cântarului

Dacă doriți să ștergeți complet toate măsurătorile și toate datele de utilizator de la nivelul cântarului, porniți cântarul și apăsați timp de aproximativ 6 secunde tasta UNIT de pe partea din spate a cântarului. Pe ecran apare timp de câteva secunde „CLR”.

Acest lucru este necesar de ex. dacă doriți să ștergeți utilizatorii cântarului înregistrați necorespunzător sau dacă nu mai aveți nevoie de utilizatorii cântarului.

Înlocuirea bateriilor

Cântarul dumneavoastră dispune de un afișaj pentru înlocuirea bateriei. La utilizarea cântarului cu baterii prea slabe, pe ecran se afișează „Lo”, iar cântarul se oprește în mod automat. În acest caz trebuie înlocuite bateriile (3 x 1,5 V AAA).

INDICAȚIE:

- Utilizați la fiecare înlocuire a bateriilor numai baterii de același tip, aceeași marcă și aceeași capacitate.
- Nu utilizați baterii reîncărcabile.
- Utilizați baterii fără metale grele.

9. Curățarea și întreținerea

Aparatul trebuie curățat periodic.


Pentru curățare, utilizați o cârpă umedă pe care puteți aplica, dacă este necesar, puțin detergent de vase.

ATENȚIE

- Nu utilizați niciodată diluanți și agenți de curățare puternici!
- Nu scufundați niciodată aparatul în apă!
- Nu curățați niciodată aparatul în mașina de spălat!

10. Ce este de făcut în cazul în care apar probleme?

În cazul în care cântarul identifică o eroare la măsurare, se afișează următoarele:

Mesaje afișate	Cauză	Remediere
U -	Măsurare necunoscută, deoarece se află în afara limitei de alocare a utilizatorului sau nu este posibilă o alocare precisă.	Apăsați tastele  pentru a selecta utilizatorul dumneavoastră.
BF Err	Procentul de grăsime se află în afara intervalului măsurabil (mai mic de 3 % sau mai mare de 65 %).	Repetăți măsurătoarea în picioarele goale sau, dacă este necesar, umeziți ușor tălpile.
oLd	S-a depășit capacitatea maximă de 200 kg.	Supuneți cântarul numai unei sarcini de max. 200 kg.

Mesaje afișate	Cauză	Remediere
Se afișează o greutate incorectă.	Cântarul nu este amplasat pe o podea plană și stabilă, de ex. pe un covor.	Poziționați cântarul pe o suprafață fixă plană și rezistentă.
Se afișează o greutate incorectă.	V-ați mișcat.	Pe cât posibil, nu vă mișcați.
Se afișează o greutate incorectă.	Cântarul are fixat incorect punctul zero.	Așteptați până când cântarul se oprește automat. Activați cântarul, așteptați să se afișeze „0.0 kg” și repetați măsurătoarea.
Lo	Bateriile cântarului sunt consumate.	Înlocuiți bateriile cântarului.
BF - - -	Nu se poate efectua măsurarea BIA.	Repetati măsurătoarea în picioarele goale sau, dacă este necesar, umeziți ușor tălpile. După măsurarea greutății, rămâneți pe electrozii din oțel inoxidabil până când se afișează valorile de analiză ale organismului.

11. Eliminarea ca deșeu

Bateriile uzate, complet goale trebuie eliminate în recipientele de colectare special marcate, la firmele specializate sau la comerciantul de electrice. Aveți obligația legală de a elimina bateriile ca deșeu.

Bateriile care conțin substanțe toxice prezintă aceste simboluri:

Pb = bateria conține plumb,

Cd = bateria conține cadmiu,

Hg = bateria conține mercur.



În vederea protejării mediului înconjurător, aparatul nu trebuie eliminat cu reziduurile menajere la finalul duratei de viață. Eliminarea se poate realiza prin intermediul centrelor de colectare corespunzătoare din țara dumneavoastră.

Eliminați aparatul conform prevederilor Directivei CE privind deșeurile de echipamente electrice și electronice – WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment). Pentru întrebări suplimentare, adresați-vă autorităților locale responsabile pentru eliminarea deșeurilor.



12. Date tehnice

Model:	BF 400	BF 410
Dimensiuni:	31 x 31 x 2,8 cm	35 x 30 x 2,8 cm
Greutate:	2170 g	2660 g
Interval de măsurare:	5-200 kg	

Ne rezervăm dreptul de a efectua modificări de natură tehnică.

13. Garanție/Service

Pentru informații suplimentare privind garanția și condițiile de garanție, consultați broșura de garanție inclusă în pachetul de livrare.

